RHÔNE
CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES

10 recettes saines, simples et sympas

Bien manger, c'est pas compliqué

Ta santé a tout à y gagner !

www.laclasse.com www.rhone.fr

RHÔNE
CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES

entrée
plat principal
dessert

Voici 10 recettes inventées par des élèves des collèges du Rhône

Ce dépliant a été conçu par la commission ***alimentation*** du Conseil général des jeunes du Rhône. Il a pour but de sensibiliser les jeunes à l'importance du respect de l'équilibre alimentaire : il présente une sélection de recettes « saines, simples et sympas » et des conseils adaptés au mode de vie des adolescents.

Les recettes ont été sélectionnées suite à un concours lancé dans les collèges du Rhône : 3 entrées, 3 plats, une recette végétarienne et 3 desserts ont été sélectionnés. D'autres recettes gourmandes et équilibrées sont également disponibles sur www.rhone.fr

Le Conseil général des jeunes, qu'est ce que c'est ?

C'est un groupe de 59 jeunes, élus des classes de 4ème des collèges du Rhône. Réunis en groupe de travail pour un mandat de 18 mois, ils réalisent des actions concrètes dans des domaines qui concernent la vie quotidienne des collégiens : culture, santé, environnement,...

Pour en savoir plus : www.rhone.fr - rubrique éducation/conseil général des jeunes

Découvrez nos recettes saines, simples et sympas !

Rillettes de thon

1

ingrédients :

- 1 boîte de fromage frais nature,
- 1 grosse boîte de thon,
- 1 petite échalote,
- ciboulette.

préparation :

Mixer l'ensemble des ingrédients. Servir frais, de préférence après quelques heures. Déguster avec des légumes à croquer ou tartiner sur de fines tranches de pain grillé.

Floriane CARNOT
Collège Pierre de Ronsard - Mornant

entrée

Salade de poulet à l'ananas

2

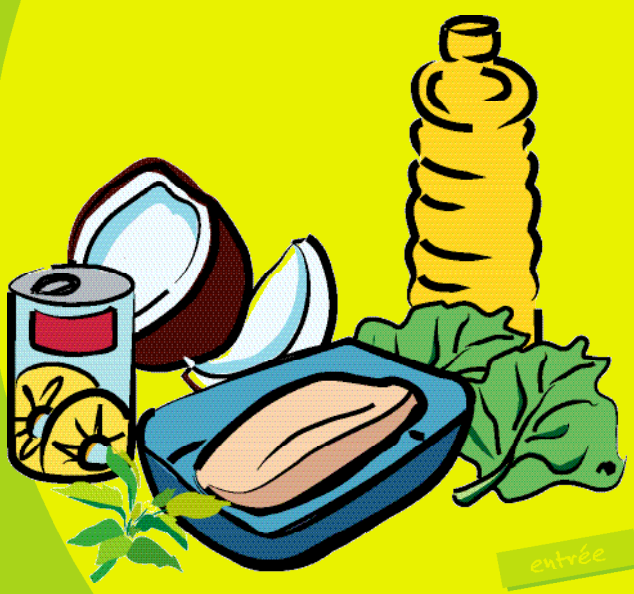
ingrédients pour 2 personnes :

- 1 blanc de poulet,
- 1 petite boîte d'ananas,
- quelques feuilles de salade,
- basilic haché,
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol,
- noix de coco râpée.

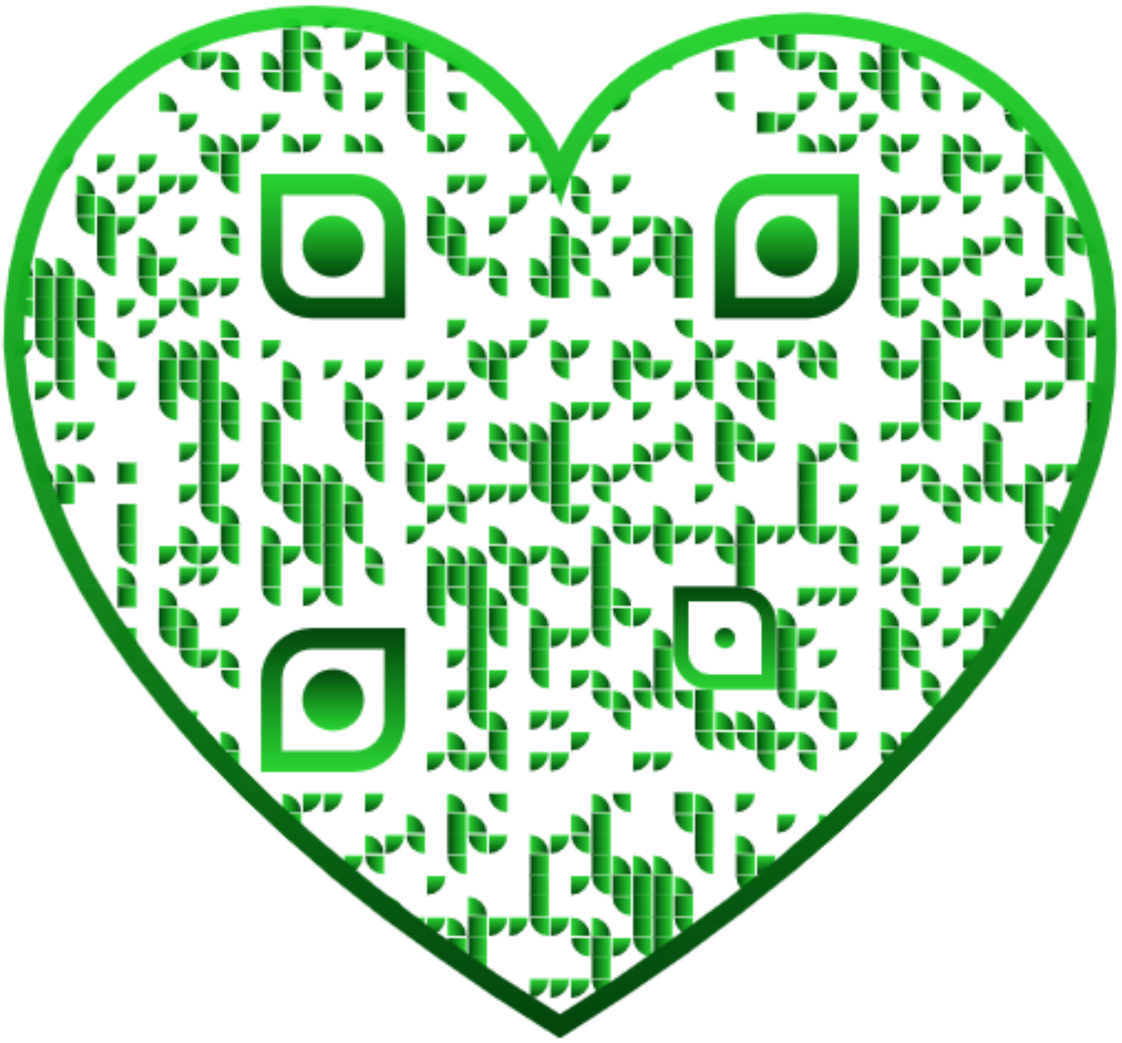
préparation :

Dans une poêle, faire chauffer la cuillère d'huile puis ajouter le blanc de poulet coupé en petits morceaux et des petits cubes d'ananas. Ajouter le basilic haché. Placer quelques feuilles de salade dans deux assiettes, disposer le poulet et l'ananas. Saupoudrer d'un peu de noix de coco râpée et déguster chaud.

Jérôme POCCACHARD
Collège J. Rostand - Craponne



entrée



Brochettes pour l'été

3

ingrédients pour 3 personnes :

- 6 longues brochettes,
- 12 tomates cerises,
- 6 olives noires ou vertes dénoyautées,
- 6 cornichons,
- 6 morceaux de surimi,
- quelques feuilles de laitue.

préparation :

Laver les tomates cerises et enlever la queue. Sur une brochette enfiler une tomate cerise, puis une olive, le surimi sera piqué par le milieu, de nouveau une olive et pour finir une tomate cerise. Sur la seconde brochette, on mettra une tomate cerise, puis un cornichon, le surimi, de nouveau le cornichon et la tomate cerise.
Prévoir 2 brochettes par personne et les disposer dans une assiette sur un lit de laitue.

Maud SIMON
Collège Professeur Dargent - Lyon 3e

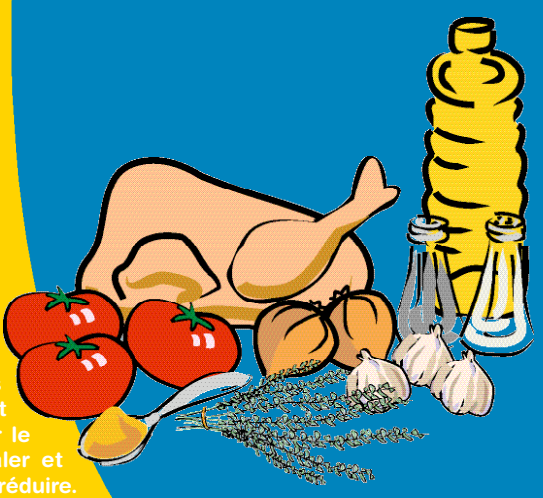
entrée

Cari de Poulet

1

ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulet de 1,2 kg,
- 200 g d'oignons,
- 150 g de tomates,
- 3 gousses d'ail,
- 1 branche de thym,
- 1 cuillère à café de curcuma,
- 5 cuillère à soupe d'huile,
- sel, poivre.



préparation :

Découper le poulet en huit morceaux. Emincer les oignons et écraser l'ail. Concasser les tomates. Dans une sauteuse, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile. Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé et le thym. Bien mélanger. Verser les tomates concassées. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, en mélangeant régulièrement. Ajouter le curcuma et laisser dorer pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Mouiller avec 50 cl d'eau et laisser réduire. Rectifier l'assaisonnement. Accompagner de riz blanc.

Mégane GAILLARD
Collège de Bois-Franc - Saint Georges-de-Reneins

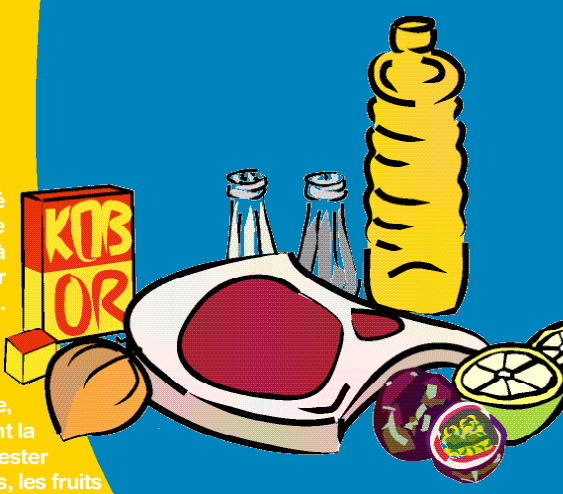
plat principal

Emincé de bœuf à la passion au citron vert

2

ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de bœuf à griller,
- 1 cube de bouillon de veau,
- 1 oignon,
- 5 fruits de la passion,
- 3 citrons verts,
- 1 bouteille d'huile d'arachide.



préparation :

Tailler la viande en cubes de deux centimètres de côté et réserver au frais. Peler et ciseler l'oignon. Le faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile, lentement à feu doux, jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Laver les citrons, en prélever les zestes et en presser le jus. Blanchir les zestes 4 minutes à l'eau bouillante. Couper les fruits de la passion en quatre, récupérer le jus et la pulpe. Faire bouillir de l'eau et y dissoudre le cube de bouillon. Dans une poêle bien chaude, mettre 2 cuillères à soupe d'huile et colorer rapidement la viande. Saler, poivrer et retirer la viande. Elle doit rester crue à l'intérieur. Mettre dans la poêle le jus des citrons, les fruits de la passion et le laisser cuire 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir avec du riz.

Alexia ROUGIER et Morgane MUNOZ
Collège Notre-Dame du mas - Bois d'oingt

plat principal

Tarte aux épinards et au fromage blanc

3

ingrédients pour 4 personnes :

• Pâte :
- 200 g de farine,
- 40 g de margarine,
- 1 sachet de levure,

• Garniture :
- 400 g d'épinards cuits,
- 200 g de fromage blanc 0 %,
- 2 œufs,
- 150 ml de lait demi écrémé,
- 40 g de parmesan,
- sel, poivre.

préparation :

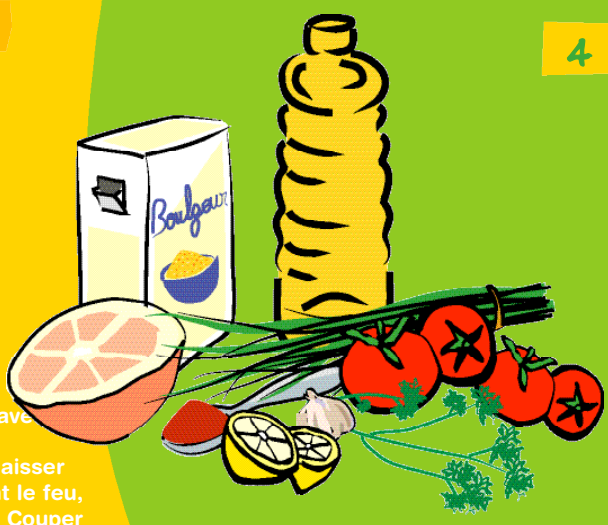
Mélanger la farine, la levure, un verre d'eau tiède, la margarine et un peu de sel pour obtenir une boule de pâte moelleuse. Laisser reposer la pâte 15 minutes environ avant de l'étaler avec un rouleau à pâtisserie et la disposer dans un moule à tarte. Faire préchauffer le four à 200°C environ (Th 7). Mélanger les épinards hachés avec le fromage blanc, les œufs et le lait. Assaisonner. Verser cette préparation sur la pâte. Parsemer de parmesan. Mettre au four et laisser cuire 45 minutes environ.

Julien COLOMBE - Externat Sainte Marie - Lyon 5e.

plat principal

Boulgour aux noix

4



ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de boulgour,
- 4 tomates,
- 1 gousse d'ail,
- 1 citron,
- huile (1 cuillère à soupe)
- persil,
- ciboulette,
- paprika (2 pincées),
- 1 pamplemousse,
- 12 cerneaux de noix.

préparation :

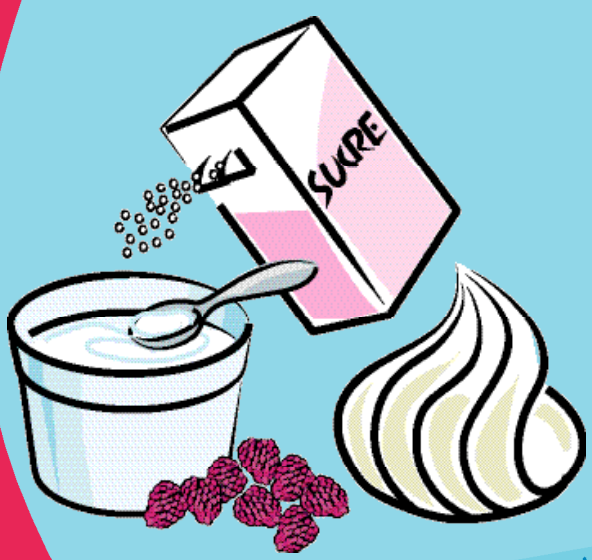
Faire bouillir 80 cl d'eau pendant 10 minutes avec une gousse d'ail écrasée et le paprika.
Retirer l'ail et verser le boulgour. Remuer et laisser cuire 10 minutes à petit feu. Après avoir éteint le feu, laisser reposer 10 minutes avec un couvercle. Couper les tomates en petits morceaux. Egoutter le boulgour. Après l'avoir mis dans un saladier, ajouter le jus de citron et de pamplemousse frais avec l'huile et les dés de tomates. Mélanger longuement. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 2 heures au frais. Ajouter les noix avant de servir.

Virginie POUGAUD - Collège J. Rostand - Craponne

spécialité végétarienne

Croquine de framboises

1



ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc battu,
- 1 grosse meringue,
- 250 g de framboises lavées,
- sucre.

préparation :

Sucrer le fromage blanc battu (légèrement). Au dernier moment, émietter grossièrement la meringue et en mélanger une partie avec le fromage blanc battu. Répartir dans 4 ramequins. Déposer le reste de la meringue sur le fromage blanc et décorer avec les framboises. Il ne reste plus qu'à passer à table et à vous régaler.

Alaïs DELORME
Collège Pierre de Ronsard - Mornant

dessert

Sorbet aux framboises et aux pistaches hachées

2

ingrédients :

- 450 g de framboises surgelées,
- 200 g de sucre,
- 15 cl d'eau,
- 50 g de pistaches,
- quelques feuilles de menthe.

préparation :

Verser le sucre et l'eau dans une casserole. Porter le tout à ébullition pour faire un sirop. Laisser refroidir. Passer les framboises encore gelées au presse-purée en incorporant le sirop au fur et à mesure. On obtient un sorbet assez épais pour être consommé tout de suite. Si on veut le déguster plus tard, il faut le mettre dans un récipient au congélateur. Pour servir, hacher les pistaches en petits morceaux avec un couteau. Prendre des coupes, y déposer 3 boules de sorbet aux framboises et les saupoudrer de pistaches hachées. Décorer d'une feuille de menthe.

Amandine GAND
Collège Henri Longchambon - Lyon 8e

dessert

Fraises au chocolat sur lit de kiwi

3

ingrédients pour 4 personnes :

- 1 barquette de fraises (16 fraises),
- 3 kiwis,
- 200 g de chocolat noir.

préparation :

Faire fondre le chocolat au bain-marie dans une casserole. Laver les fraises, les équeuter et les mettre dans un saladier. Laver et éplucher les kiwis. Les tailler en fines lamelles. Dresser les kiwis sur une assiette. Tremper les fraises dans le chocolat. Dresser les fraises sur le lit de kiwis.

Albane MORSLI
Collège Gratte-Ciel - Môrice Leroux
Villeurbanne

dessert

RHÔNE
CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES

Découvrez pleins de conseils et d'astuces

Pour rester en forme toute l'année !

www.laclasse.com www.rhone.fr

Le petit déjeuner, à quoi ça sert ?

Après une nuit à jeun, l'organisme a besoin de "recharger ses batteries" avant de démarrer la journée.

Le petit déjeuner est important car il évite la sensation de faim en cours de matinée, qui peut :

- nous rendre moins efficace et moins concentré,
- nous amener à grignoter dans la matinée des aliments souvent plus riches en sucres et en graisses que ceux qui composent habituellement un petit déjeuner.

Info + : Selon plusieurs études, les personnes qui mangent plus dans la première partie de la journée sont généralement plus minces. D'où l'intérêt de ne pas faire de repas trop riche le soir pour conserver l'appétit du matin, et de bien équilibrer son petit déjeuner !

Les petits déjeuners dans le monde... des idées à piocher pour varier le repas du matin !

Petit déjeuner français

- Chocolat chaud ou lait
- Des céréales

ou des tartines grillées avec de la confiture ou de la brioche

- Jus de fruits

ou un fruit : pomme, banane ou kiwi...

Petit déjeuner anglais

- Un verre de jus d'orange
- Une tasse de thé servi avec un nuage de lait
- Des muffins aux baies sauvages

ou aux raisins secs à la confiture d'orange ou des scones (petits pains typiques) ou des galettes d'avoine avec du beurre et du miel

- Des œufs brouillés ou pochés avec du bacon frit ou des saucisses

Petit déjeuner belge

- Café noir ou au lait
- Brioches "Couques" ou cramiques (pain brioché aux petits raisins)

ou des craquelins briochés au sucre ou des tartines de pain de mie arrosé de sirop de Liège ou des spéculos (petit biscuit aux épices) ou du pain d'épices.

Sites utiles

www.saveurs.sympatico.ca

l'avis des CGJ : « un site très sympa, consacré aux cuisines du monde et aux saveurs »

www.espace-pain-info.com

l'avis des CGJ : « un site très pédagogique pour se convaincre que le pain est un allié santé-forme »

www.lesucre.com

l'avis des CGJ : « un très bon site. On y apprend plein de choses sur le sucre, on y trouve des recettes gourmandes... à consommer avec modération ! »

www.toutsurlacuisine.com

l'avis des CGJ : « mmm... pratique, ludique, un site à voir absolument pour qui veut se faire plaisir tout en soignant sa ligne ! »

www.inpes.sante.fr

l'avis des CGJ : « le site de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé : une mine d'informations sur tout ce qui touche à notre santé et à notre équilibre : rentrez votre mot-clé, c'est trouvé ! »

Manger équilibré hors de la maison...

c'est possible !

Les repas pris hors de la maison sont importants, ils favorisent la convivialité, mais il est conseillé de ne pas en abuser (1 à 2 fois par semaine).

Au café, sur le pouce, voici quelques astuces pour mieux les équilibrer :

Exemples de repas mieux équilibrés :

Au fast-food, choisir plutôt :
- 1 salade,
- 1 hamburger au fromage,
- 1 salade de fruits,
- de l'eau.

Au café, choisir plutôt :
- 1 sandwich jambon + fromage,
- 1 salade,
- 1 fruit ou salade de fruits,
- de l'eau.

Sur le pouce, choisir plutôt :
- 2 œufs durs ou 2 tranches de jambon ou de viande froide,
- 1 légume cru (tomate, radis, concombre)
- 1 yaourt ou 1 morceau de fromage,
- 1 fruit,
- 1 à 2 tranches de pain.

MANGER EQUILIBRE, C'EST BIEN,
PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE EN PLUS, C'EST ENCORE MIEUX !!

Activités physiques

L'activité physique doit absolument trouver sa place dans la vie de chacun, tous les jours ! En effet c'est à travers le mouvement que nous allons trouver un certain bien être.

Marcher, descendre du bus un arrêt avant le sien, ne pas prendre l'ascenseur, des idées faciles à mettre en pratique pour faire du sport sans y penser… On peut aussi faire un sport, adapté à ses goûts, son état de santé, ses objectifs.

Quelques gestes de gym à faire chez soi :

1. Couchez-vous sur le dos, les mains le long du corps, les jambes pliées, les pieds à plat par terre. Levez les fesses et gardez la position pendant 1 minute.
2. Même position , les bras derrière la tête et remontez 30 fois.
3. Mettez-vous face à un mur et repoussez-vous à l'aide de vos bras 15 fois.
4. Mettez-vous sur la première marche d'un escalier et sautez en changeant de jambe 30 fois.

30 mn de marche quotidienne peuvent être remplacées…

Activité physique	équivalent de 30' de marche rapide
Vélo promenade	30 minutes
Vélo soutenu	12 minutes
Jogging lent	9 minutes
Jogging soutenu	7 minutes
Natation loisir	18 minutes
Danse Aérobic	14 minutes
Tondre la pelouse	18 minutes
Marche promenade	42 minutes

Idées reçues

1 Pour maigrir, il faut sauter un repas **Faux !**

Sauter un repas conduit, au contraire, notre organisme à stocker, au cas où la nourriture viendrait à manquer. On prend aussi le risque de "craquer" entre les repas ou de se rattraper au repas suivant.

2 Le pain, les pâtes, le riz… j'arrête, ça fait grossir **Faux !**

Les féculents sont essentiels à la santé et nous apportent progressivement l'énergie dont notre corps a besoin en calant l'estomac. Aucun aliment n'est interdit, tout est question de dosage (les viennoiseries, biscuits, chips, boissons sucrées, sauces d'accompagnement telles que la mayonnaise ou les sauces barbecue… sont à réserver aux jours où l'on fait la fête avec les copains).

3 Il est préférable de manger les fruits en dehors des repas **Peu importe !**

Avant, pendant ou après, l'essentiel est d'en manger.
Comme les légumes, ils nous apportent des fibres, pensez-y en cas de petite faim durant la journée.

4 Il vaut mieux éviter de boire pendant les repas **Au contraire !**

Rien ne nous en empêche. L'eau nature n'apporte aucune calorie et permet d'éliminer de nombreuses toxines.

Personnel médical dans les établissements scolaires

Tu trouveras dans ton établissement scolaire des interlocuteurs prêts à répondre à toutes tes questions :

L'infirmière scolaire

L'infirmière scolaire a plusieurs missions :
- elle répond aux urgences et fournit les premiers soins,
- elle accueille, elle est à l'écoute des élèves pour des motifs aussi bien médicaux que psychologiques avec un éventuel suivi,
- elle effectue le dépistage d'éventuels troubles ou handicaps susceptibles de perturber la scolarité de l'élève.

L'infirmière scolaire travaille en étroite collaboration avec l'ensemble du personnel scolaire.

Le médecin scolaire

Il est l'interface entre les élèves, les familles, le monde scolaire et médical. Il a pour mission :
- d'être à l'écoute des élèves et de leurs parents,
- de réaliser des bilans de santé et d'orienter, en cas de nécessité, les élèves vers des structures de prise en charge adaptées,
- de participer activement à la protection de l'enfance (jeunes en danger, mauvais traitements, etc.) et à l'intégration de jeunes handicapés.

Le médecin scolaire travaille en partenariat avec toute la communauté scolaire (assistante sociale, chef d'établissement, conseiller d'éducation, infirmière, etc.).

Tu peux également t'adresser à ton médecin traitant ou consulter :

Fédération d'Endocrinologie pôle Est
Hôpital Neuro Cardiologique
59 boulevard Pinel, BRON
04 72 38 50 88

Espace Santé Jeunes
Lieu d'information sur la santé globale (physique, psychologique et sociale),
Rue Saint Bonaventure, Lyon 2ème
04 78 37 52 73

Relais Santé Jeunes dispensaire Sévigné
Centre mutualiste
10 rue de Sévigné, Lyon 3ème
04 78 14 14 14
Accueil et consultations médicales

Centre de Soins Médicaux et Infirmiers de la CPAM
12 rue de l'Epée, Lyon 3ème
04 78 60 35 85

Dépenses énergétiques

Pour être bien, 30 minutes de marche rapide sont conseillées par jour… C'est facile, c'est pas cher et ça peut rapporter une bonne santé et une jolie ligne, alors pourquoi s'en priver ???? Mais voilà vous n'aimez pas marcher…

Sachez qu'à travers toutes nos activités quotidiennes, on consumme des calories :

Apport	les éliminer
1 pain au chocolat = 5 morceaux de sucre + 1,5 cuillère d'huile	= 1 heure de marche rapide
1 glace 2 boules = 5 morceaux de sucre	= 20 mn de vélo
1 hamburger = 4 morceaux de sucre + 2,5 cuillères d'huile	= 1/2 heure de course à pied
45g de chips = 2 cuillères d'huile	= 1/2 heure de rollers
1 barre chocolatée = 8 morceaux de sucre + 1 cuillère d'huile	= 1/2 d'heure de natation
1 canette de soda ou cola = 8 morceaux de sucre	= 30 mn de foot

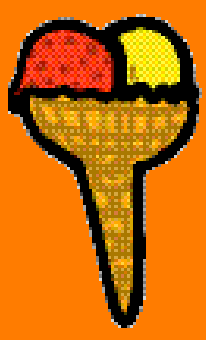
Si vous choisissez 1/2 heure d'activité physique vous dépensez en calories :

Activité physique	Nombre de calories dépensées pour une 1/2 heure d'activité
Marcher en descente	150
Monter une côte	430
Danser	250
Courir	580
Faire du ski	230
Nager	270
Monter l'escalier	250
Regarder la télévision	15
Chanter	30
Dormir	32
Travailler assis au bureau	45
Lire	12
S'habiller	35
Faire son lit	150

Quelques équivalences caloriques

(extrait de la brochure "l'obésité chez l'enfant et l'adolescent - dépister, prévenir, traiter" - Assurance Maladie de Lyon)

Une assiette de purée de pomme de terre (200g)	= 190 cal
Une assiette de spaghettis (200g) + 1 c. à soupe de sauce tomate	= 180 cal + 18 cal = 198 cal
Une part de pizza (boulangerie)	= 271 cal
Une grande frite (136g)	= 444 cal
Une tranche de pain (20g) + 1 c. à dessert de confiture (20g)	= 55 cal + 70 cal = 125 cal
Un pain au chocolat (boulangerie)	= 278 cal
1 verre de cola (15cl)	= 67cal
1 verre de jus d'orange (15cl)	= 63 cal
1 verre de sirop à l'eau	= 33 cal
1 verre d'eau	= 0 cal
1 yaourt nature + 1 morceau de sucre	= 55 cal + 20 cal = 75 cal
1 yaourt aux fruits	= 100 cal
1 yaourt aromatisé	= 120 cal
1 crème glacée fraise (2 boules)	= 119 cal
1 sorbet framboise (2 boules) de marque identique	= 98 cal
10 cacahuètes	= 100 cal
10 chips	= 75 cal
2 tranches de saucisson	= 100 cal
1 hamburger	= 600 cal



Journée type idéale

Manger équilibré et bouger, c'est bon pour la santé !
Voici quelques repères très simples pour une journée type idéale…

Fruits et légumes	au moins 5 par jour
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation
Produits sucrés	limiter la consommation
Boissons	eau à volonté
Sel	limiter la consommation
Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

Panier des saisons des vitamines toute l'année !

Calendrier des Fruits

	Citron	Orange	Cerise	Raisin	Pamplemousse	Abricot	Melon	Nectarine	Pamplemousse rose	Fraise	Banane	Clémentine	Poire	Pomme	Pastèque	Prune	Ananas	Pêche
Janv	•	•			•				•		•	•	•	•			•	
Fév	•	•			•				•		•	•	•	•			•	
Mars	•	•			•				•		•	•	•	•			•	
Avril	•	•			•				•		•		•	•			•	
Mai	•	•			•				•	•	•		•	•			•	
Juin	•	•	•		•				•	•	•			•	•	•	•	
Juillet	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•
Août	•	•		•	•	•	•	•	•		•		•	•			•	•
Sept	•	•		•	•		•	•	•		•		•	•			•	•
Oct	•	•		•	•				•		•		•	•			•	
Nov	•	•			•				•		•	•	•	•			•	
Déc	•	•			•				•		•	•	•	•			•	

Calendrier des Légumes

	Tomate	Pomme de terre	Aubergine	Endive	Champignon	Radis	Chou	Carotte	Courgette	Soja	Poivron	Poireaux	Navet	Chou-vert	Artichaut	Haricot vert	Potiron	Salade	Concombre
Janv				•	•		•	•		•			•	•				•	
Fév				•	•		•	•		•			•	•			•	•	
Mars				•	•	•	•	•		•			•	•				•	
Avril					•	•	•	•		•				•	•			•	•
Mai	•	•			•	•	•	•		•				•	•			•	•
Juin	•	•			•	•		•		•					•			•	•
Juillet	•	•			•			•	•	•					•	•		•	•
Août	•		•		•			•	•	•	•	•	•		•	•		•	•
Sept			•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•
Oct				•	•	•	•	•		•			•	•	•	•	•	•	
Nov				•	•		•	•		•			•	•				•	
Déc				•	•		•	•		•			•	•				•	

Lexique des mots diététiques = KESAKO ?

Quelques définitions des termes les plus couramment utilisés.

Les calories :

C'est une unité de mesure de l'énergie dépensée lorsque nous bougeons, et de l'énergie apportée par notre alimentation.

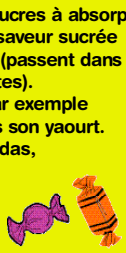
Pour information :

1 g de glucides apporte 4 Kcal,
1 g de protéines apporte 4 Kcal,
1 g de lipides apporte 9 Kcal.

« Kcal » signifie « kilocalories », c'est ce qui correspond au mot « calories » que l'on utilise habituellement dans le langage courant.

Les glucides, source d'énergie, ce sont :

- Les sucres simples (ou sucres à absorption rapide)
Ils ont généralement une saveur sucrée et s'assimilent facilement (passent dans le sang en quelques minutes).
Il y a ceux que l'on voit, par exemple le sucre que l'on met dans son yaourt.
Et ceux qui se cachent (sodas, boissons aux fruits, etc.)



- Les sucres complexes (ou sucres à absorption lente)
Leur goût n'est pas sucré et ils s'assimilent lentement.
Il s'agit de l'amidon que l'on trouve par exemple dans le pain, le riz, les pommes de terre, etc.

Les protéines

Elles construisent, entretiennent et réparent notre corps. Nous en avons besoin par exemple pour fabriquer notre peau, nos muscles, nos os, notre sang, etc. On les trouve dans les œufs, les viandes, le poisson…

Les lipides

C'est ce que l'on appelle les matières grasses. Il y a les lipides que l'on voit, c'est-à-dire ceux que l'on ajoute aux aliments : par exemple le beurre sur la tartine ou l'huile pour faire cuire le steak.
Il y a aussi ceux que l'on ne voit pas et qui existent naturellement dans les aliments (cacahuètes, etc.), ou qui se cachent dans l'aliment acheté préparé (viennoiseries, sauces, barres chocolatées, etc.)